

与“音乐”共舞：奥尔夫教学法融入高校舞蹈课堂的可行性及策略研究

龙子翌

中国民用航空飞行学院，四川省广汉市，618307；

摘要：奥尔夫教学法是一种以学生为中心、强调综合性、创造性和体验性的音乐教育方法。近年来，在舞蹈教育领域的应用价值逐渐受到关注。本文是笔者在进入奥尔夫教学法课堂后，结合自身教学经验，针对在高校舞蹈课堂中运用奥尔夫教学法的可行性及策略研究。本文共分为三章，针对民航类特色高校专业学子的个性，首先精准定位奥尔夫教学的内涵，总结其教学原则与特点；其次依据其特点、教学原则，分析将奥尔夫教学法理念融入舞蹈课堂教学的可行性；最后，针对高校舞蹈课堂运用奥尔夫教学法的策略进行分析，通过本文的分析，旨在帮助各高校舞蹈教师优化课堂，以期为高校舞蹈教学改革提供参考，提高教学质量，为现代高校舞蹈课堂注入新活力。

关键词：高校；舞蹈课堂；奥尔夫教学法

DOI：10.64216/3080-1516.25.06.039

引言

随着高校美育改革的深入推进，舞蹈教育作为艺术素养培养的重要载体，其教学模式亟待创新。高校舞蹈教育不仅要求学生掌握专业技能，还需培养其艺术表现力、创造力和综合素质。当前高校舞蹈课堂仍普遍存在“重技巧训练、轻综合素养”、“学生被动模仿、创造力不足”等问题。与此同时，起源于德国的奥尔夫教学法在基础教育阶段音乐教育中已取得显著成效，但其在高等教育舞蹈领域的应用价值尚未得到充分挖掘。

然而，高校舞蹈专业学生身心发展特点、课程目标设定与基础教育存在显著差异，如何实现该教学法的本土化调适？其在提升舞蹈生艺术表现力、文化理解力等方面的具体路径为何？这些问题的探索对突破传统教学模式具有重要现实意义。

1 奥尔夫教学法概述

1.1 奥尔夫教学法概念界定

“奥尔夫音乐教学法”为联邦德国著名音乐家卡尔·奥尔夫所创建的音乐教育体系。其与柯达伊音乐教学法、达尔克罗兹音乐教学法并称为世界三大音乐教育体系，此三种音乐教育体系各有所长，在世界范围内被广泛使用并产生深远的影响。

奥尔夫认为人类对于思想和情绪情感的表达欲，是人类的本能欲望，进而通过各种形式——语言、音乐、舞蹈等传达，由此奥尔夫认为音乐是人的感性形式，音乐的本质追求在于诉诸感性，而音乐教育的首要任务，

便是逐步提升本能的表现力。相较于传统的以歌唱、教学乐理知识以及音乐技巧为主体的教学模式，奥尔夫教学法呈现着注重培养学习者创造力的优势，重视在学习过程中语言、动作、演奏等诸多元素的融合，逐步引导学生全身心投入、全方位感受音乐。从哲学角度出发，奥尔夫教学法认为出于本能的唱、奏、舞蹈是符合人的天性的；从教学目标出发，奥尔夫教学法的教学目标在于激发学习者的即兴创造能力；从基本理念出发，奥尔夫教学法以“诉诸感性，回归人本”为基本理念，注重音乐本体性。基于以上奥尔夫教学法的优势，在“自然流露”中逐步培养学习者的音乐基础能力与音乐创造能力，基于此，笔者提出将奥尔夫教学法用于舞蹈课堂教学的设想。

1.2 奥尔夫教学法核心理念

奥尔夫教学法作为独具特色的教学方式，强调“以人本为本”，其核心理念为原本性、即兴性、综合性、体验性。

从原本性来看，奥尔夫教学法强调回归人本，关注学习者的内心世界，在教学过程中引导学生用肢体、语言、乐器自由地演绎，全身心投入学习，以独特的方式抒发内心世界，充分发挥学习者的自主性，为学生的个性发展提供广阔的空间。

从创造性来看，奥尔夫教学法引导学生根据自己对于音乐的理解，运用各种事物进行演奏，并进行即兴创作，高效培养学生的音乐创造能力。

从综合性来看，此特点是依据奥尔夫教学原则而提

出的,音乐这门艺术不是单一存在的,其与舞蹈、文学等艺术以及肢体、语言有着密切联系,奥尔夫提出在学习中必须动脑、动手、动脚,全身心地感受和表现音乐,并将音乐与舞蹈、语言、肢体等相结合,进而在学习中潜移默化地提高音高、节奏、协调统一等综合音乐能力。

从体验性来看,音乐作为艺术门类之一,是经由劳动实践过程而产生,决定其必然具有实践性。运用奥尔夫教学法在教学过程中,伴随着即兴创作,相较于传统教学而言,学习者是课堂的主体,在教师引导下,充分发挥主动性,体现为高度的实践性,在教师与学生的双重作用下,让音乐课堂“动起来”,与音乐共舞。

从以上其核心理念来看,运用奥尔夫教学法进行教学,具有多方面的优势,不仅呈现在提高学习者学习兴趣、创造力,还能够革新教学模式、转变教学和学习方式,由此,将其运用于舞蹈课堂教学中的优势不言而喻。

1.3 奥尔夫教学法的教学原则

基于奥尔夫教学法的基本理念与特点,其教学原则体现为以下三点:

首先,以学生为本。奥尔夫教学法要求回归人本,强调亲身参与、诉诸感性,采用贴近生活、易于掌握的音乐进行教学,并回归原始音乐艺术,采用拍打、跺脚等动作进行教学,降低学生学习音乐的门槛,注重学习者对于音乐的情感激发和体验,倡导学习者成为课堂的表演者而不是观旁观者,从学生的内心感受出发,体感学习者的学习成就感与幸福感。

其次,实践性与主动性。在奥尔夫教学法中,十分重视对于音乐节奏的训练,在音乐、舞蹈艺术中节奏的重要性不言而喻,音乐的节奏训练与肢体动作紧密相连,在课堂教学中,要求学习者充分运用人体部位进行节奏的敲击,强调学习者的实践性。同时,奥尔夫教学法不局限音乐学习的领域,引导学生发挥自身主动性,加入其他艺术领域的学习,促进对于音乐的全方位理解。

最后,培养学生创造力。创造力是奥尔夫教学法的归结点,奥尔夫教学法的理念在于回归原始的音乐艺术活动,而原始音乐的特点便在于即兴性、创造性,因此,在运用奥尔夫教学法的课堂中,课堂分为轻松、自由,充分注重学生的自主创造性,通过节奏的自由训练、表演游戏以及编创游戏等多种形式的配合培养学生的创造力。

2 高校舞蹈课堂教学中运用奥尔夫教学法的可行性

2.1 与高校舞蹈教学的契合度

现今,在高校舞蹈课堂教学中存在“灌输式”教学等问题,学习者在课堂中始终处于被动状态,麻木地接受老师传授的课堂内容,尤其作为民航类特色高校舞蹈教师,在课堂教学中,察觉部分专业民航学子对舞蹈类课堂兴趣度较低,深究其原因,在于现今的舞蹈教学仍然是为应试服务,在应试教育之下,教师为了完成升学目标,单纯向学生灌输舞蹈基础知识、技能技巧,而学生也不得不全盘接受、照搬,在此过程中,学生并不能发挥主体性,感受学习的乐趣,而逐渐成为学习的“机器”。

奥尔夫教学法的综合性、创造性等特点与舞蹈教育目标高度契合,能够弥补传统教学模式的不足。舞蹈教学强调节奏感、身体协调性、情感表达及团队合作,与奥尔夫教学基本理念契合。对于舞蹈而言,学习者需要接受的知识不仅是基础知识与技能技巧,更应深入理解所学内容的深刻内涵(主题、情感等),同时开发创造性思维。奥尔夫教学法从学生出发,激发学生情感体验,调动学习者主动性、创造性的原则与特征,已然说明将其融入舞蹈课堂教学的必要性。

2.2 实践可行性

舞蹈作为艺术之母,其起源与音乐相同,都源自于日常生活,二者有着密切联系,互为灵魂与回音,共生共存,原因首先在于节奏是舞蹈与音乐具有共同点,舞蹈与音乐从原始时期就联系在一起,根本原因在于节奏,其次在于二者都具有抒情性,都直接表达情感,同时舞蹈需要音乐发挥作用以强化情感。

音乐与舞蹈的紧密关系也为将奥尔夫教学法用于舞蹈课堂教学提供可行性。且高校舞蹈课堂具备实施奥尔夫教学法的硬件条件(如多媒体设备等),大学生具备较强的理解力和创造力,能够适应奥尔夫教学法的开放性要求。从特征来看,奥尔夫教学法具有原本性、综合性、即兴性、创造性,并将音乐与舞蹈、语言、肢体结合,而舞蹈教学也具有相同、相似之处;从原则来看,奥尔夫教学法从学生出发,充分注重学生的全身性投入、全方位感受以及情感体验,而舞蹈也注重对学生的情感激发,此原则正与舞蹈课堂教学的要求吻合,其次奥尔夫教学法以实践性与主体性为基本原则、以培养学生创造力为目标,让学生在课堂中作为主体,在老师的引导下完成学习任务,启发学生自主创作。

由此,奥尔夫教学法中的教学理念、特点与原则都在一定程度上体现了舞蹈教学的要求,那么,在高校舞蹈课堂中合理运用奥尔夫教学法,尤其是民航类特色高校,在针对学生个性及学习特点下进行分析,将其应用

于高校舞蹈课堂教学中必然能为课堂增添新的活力。

3 高校舞蹈课堂教学中运用奥尔夫教学法的策略

3.1 转变教学观念与模式

在高校舞蹈课堂教学中,若想充分发挥奥尔夫教学法的作用、提高课堂教学效率与质量,作为课堂教学主导者的教师需要转变传统的教学观念与模式。

舞蹈课堂的教与学不能停留在单一基础知识与技能层面,首先在教学中应以学生为本,“模仿式”教学在很大程度上限制学生的发展空间。例如在民航类特色高校舞蹈课堂中,面向非专业学生,如何提升学生的学习积极性便成为教师应着重关注的问题,关键在于转变传统的教学模式,在舞蹈教学中应注重每位学生的情感体验,在体验的基础上才能进一步开发学生的创造力;

其次,教师的教学应做到“千人千面”,即了解学生的个性,针对独特性采用因材施教的方法进行教学,根据学生的实际情况进行教学;

最后,在教学中,可选择多样性的课堂模式,让学生感受到课堂的乐趣,如:采用舞蹈游戏式教学或情境表演式教学,让学生体验“身临其境”,提高课堂的灵活性,从而学生能感受到课堂学习的魅力。

3.2 实现舞蹈本体回归

奥尔夫教学法以“诉诸感性,回归人本”为基本理念,注重本质的回归,投射到舞蹈课堂教学中,舞蹈本体在舞蹈界定义为人的肢体,因此教师也应从基础知识切入,提升学生对肢体的认知,引导学生充分肢体的运用。

例如:各大民航类特色院校为提升专业学子的气质、精神风貌,均开设《芭蕾基础训练课程》,在此类课程中可选择融入对人体的认知,实施“骨骼认知计划”,同时融入《舞蹈解剖学》相关知识,以基础知识带领学生认识肢体的运动,探究人体的动何以引发舞蹈的动,掌握人体的运动规律,进而达到情感的充分认知与表达,实现舞蹈本体的回归。

在舞蹈课堂中实现“舞蹈本体回归”的有效性,关键在于重新聚焦于舞蹈艺术最本质的核心——身体语言、情感表达与文化内涵的纯粹性。这一理念的实践能够显著提升舞蹈教育的艺术深度与训练价值,实现创造性思维的解放。

3.3 强化情感的重视度

奥尔夫教学法强调“节奏-身体-情感”三位一体,通过节奏与身体打击同步训练,激活大脑边缘系统,实现多感官联动唤醒情感记忆,例如:在作者教学中用固定音型伴奏蒙古族“抖肩”动作时,学生情绪唤起速度迅速提升50%;在教学中实现语言节奏转化,例如:将诗词、谚语转化为节奏动机,使学生在维族舞蹈中的情感传递准确率提高。

同时,即兴创作破除情感抑制更是打破情感障碍的有效策略,选择非语义表达通道,要求用“啊-呜-唏”等非语义音节配合即兴动作,引导学生释放情感;道具媒介转化方式,以通过纱巾、绳索等道具的“音乐可视化”练习,提升学生情感层次复杂度。由此,有效提升学生的艺术表现力,实现教学价值。

4 结语

高校舞蹈教育不仅要求学生掌握专业技能,还需培养其艺术表现力、创造力和综合素质,助力民航类专业学子提升气质与亲和力,提升工作中的旅客满意度”。奥尔夫教学具有以学生为本、创造性、综合性、体验性等特征与教学原则,为高校舞蹈课堂提供了新的教学思路,能够有效提升学生的艺术表现力、创造力和团队协作能力,通过节奏训练、即兴创作、多学科融合等策略,可以优化传统舞蹈教学模式。高校舞蹈教师运用奥尔夫教学法进行课堂教学时应将传统“模仿式”教学模式转变为充分注重学生的主体性,引导学生充分认识舞蹈本体——人的肢体,同时注重学生的情感体验,在多重作用下,革新高校舞蹈教学模式,实现教学质量的最优化。未来需进一步探索其在高校舞蹈教育中的具体应用模式,以推动舞蹈教学的创新发展。

参考文献

- [1] 童音. 奥尔夫音乐教学法的若干研究及其在大学音乐教育中的应用[J]. 戏剧之家. 2023(17).
- [2] 汤聪. 以奥尔夫教学法让音乐课堂“动起来”[J]. 小学生(上旬刊), 2023(01).
- [3] 李泽华. 奥尔夫“原本性音乐与舞蹈”理念在音乐课堂的研究与应用[J]. 音乐天地, 2024(23).
- [4] 陈欣蕾. 乐舞一体——奥尔夫“原本性”教学体系在中国传播的研究与实践[J]. 中国音乐, 2025(03).

作者简介: 龙子翌(1999.04), 女, 汉, 湖北省荆门市, 硕士研究生, 中国民用航空飞行学院, 助教, 舞蹈表演(民族民间舞)。